

グループホームアウル 2月 献立表
アウル I

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5	6
朝		ご飯・味噌汁・ほうれん草の玉子とじ・鯖塩焼き・ささみのチーズカツ・人参しりしり	ご飯・味噌汁・焼き魚・南瓜サラダ・卵の花	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・マカロニサラダ・大根の煮物・キャベツ、ブロッコリーのチーズ蒸し	ご飯・味噌汁・かぶとひき肉あんかけ・ピーマンのバター炒め・長芋とわかめの梅和え	ご飯・味噌汁・煮物・手作り巾着・鯖の味噌煮・納豆	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・ひじきの煮物・果物
昼		海鮮丼・お吸い物	ご飯・味噌汁・春雨サラダ・ホッケ焼き魚・青椒肉絲	チラシ寿司・けんちん汁・エビチリソース・フルーツポンチ	カレーライス・フルーチェ	ご飯・青椒肉絲・ニラチヂミ・サツマイモ煮・フルーチェ	キーマカレー・卵スープ・ヨーグルト
夕		ご飯・味噌汁・ハンバーグ・きのこウィンナーの炒め物・酢の物	ご飯・味噌汁・鱈のホイル焼き・茶碗蒸し・大根の粕漬け花豆の煮豆	うなぎチラシ・すいとん汁・うま煮・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮大根サラダオーロア和え・フルーツ和え	ご飯・味噌汁・手作りハンバーグ・キノコとウィンナーの玉子とじ・なめ茸おろし	エビピラフ・春雨スープ・マカロニグラタン・ブロッコリーサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・タラの味噌漬焼き・オムレツ、エビシュウマイ・春雨サラダ・煮豆・肉団子入野菜炒め	ご飯・味噌汁・サツマイモと玉ねぎの煮物・ウインナーオムレツ・煮豆	ご飯・味噌汁・ほうれん草の玉子とじ・煮物・めぬき焼き魚・人参しりしり	二色丼・味噌汁・大根の煮物・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・大根と鯖の煮物・人参きんぴら・長芋のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・煮物・揚げ芋	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・鯖焼き魚・麻婆豆腐・エビグラタン
昼	カレーライス・コロッケ・フルーツ和え	ご飯・玉子とわかめのスープスパゲッティ・チーズチキンカツ・ふかし芋・果物ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・オムレツ・ほうれん草のバターソテー・麻婆豆腐・タラフライ	ご飯・味噌汁・すき焼き・ほうれん草のなめ茸和え・マカロニトマトソース炒め	カレーライス・エビフライ・フルーチェ・冷奴	ミートスパゲッティ・春雨スープ・生酢・煮豆・トマト	和風スパゲッティ・マカロニサラダ・フルーツ・揚げ芋
夕	ご飯・味噌汁・大根と鯖の味噌煮・人参きんぴら・豆腐の胡麻ドレッシング和え	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・中華炒め・フルーツ	親子丼・味噌汁・酢の物・果物	ご飯・味噌汁・かぶのそぼろあんかけ・ニラ玉・ツナとほうれん草のサラダ	ご飯・味噌汁・麻婆風野菜炒め・中華クラゲのサラダ・フルーツヨーグルト	カレーライス・トマト	ご飯・味噌汁・すき焼き風・じゃが芋と玉ねぎのきのこ炒め・果物
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・焼き魚・がんもの煮物・果物	ご飯・味噌汁・肉団子のケチャップ炒め・ほうれん草と玉子のポン酢炒め・煮物	ご飯・味噌汁・トマトと玉子の中華炒め・鯖焼き魚・ひじきの煮物・玉子巾着	ご飯・味噌汁・ムニエル・ニラとベーコンの炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ミニオムレツ・野菜のチーズ蒸し大根の甘漬け	ご飯・味噌汁・じゃが芋と玉ねぎの和風あんかけ・ピーマンと天カマの炒め物・ブロッコリーのサラダ	中華スープ・サンドイッチ・ブロッコリーのトピッコ和え・厚焼き玉子・ジャーマンポテト・カニクリームコロッケ
昼	カレーライス・卵スープ・フルーツのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・焼きそば・ほうれん草のお浸し・大根とがんもの和風煮	稲荷寿司・ラーメンサラダ・生酢・春雨スープ	チラシ寿司・そば・鶏肉のチーズフライ・胡瓜、トマトのサラダ	牛肉野菜玉子とじ・キャベツの胡麻和え・南瓜煮物あんかけ・すまし汁	ご飯・味噌汁・牛蒡とほうれん草の玉子とじ・酢豚・南瓜コロッケ	エビピラフ・わかめスープ・がんもの煮物・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮物・スクランブルエッグ・豆腐と胡瓜の和え物	ご飯・味噌汁・中華あんかけ・ポテトサラダ・洋ナシ	豚丼・味噌汁・ほうれん草とソーセージの卵バター炒め	ご飯・セリ鍋・ホワイトアスパラ・大根のべったら漬け・白桃	ご飯・味噌汁・大根とさんまの煮物・マイタケのバター炒め・ほうれん草のポン酢和え	ご飯・味噌汁・ネギ焼き・入り豆腐・コールスローサラダ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・野菜サラダ・南瓜コロッケ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・焼き魚・切り干し大根・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの卵とじ・サツマ芋の炒め煮・アスパラサラダ	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼き・大根の煮物・納豆・オムレツ・エビシュウマイ	ご飯・味噌汁・鯖の麴焼き・ほうれん草とむきえびのオイスター炒め・南瓜の煮物・レンコンの黒酢あんかけ	ご飯・味噌汁・鯖のみぞれ煮・コロッケ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・オムレツ・かぶの煮物・赤魚のみぞれ煮・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・茄子と豆腐のハンバーグのケチャップ煮・ニラ玉・みかんと桃のヨーグルト
昼	カレーライス・コロッケ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・コロッケ・もやしとキャベツの卵とじ・大根と巾着煮・フルーチェ	シチュー・チキン南蛮・ご飯・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・一口ハンバーグのデミソース煮・トマトサラダ・芋天・三つ葉、豆腐、のなめ茸和え	チラシ寿司・そうめん汁・じゃが芋のあんかけ・桃	ご飯・天ぷらうどん・ピーマン肉詰め・サバ焼き・漬物	かき揚げ丼・味噌汁・大学芋・トマト・伊予柑
夕	ご飯・味噌汁・大根のそぼろ煮・茄子のバターポン酢炒め・白菜のなめ茸和え	白身魚とじ丼・味噌汁・マカロニグラタン・漬物	ご飯・豚汁・エビのかき揚げ・フルーツ	ご飯・味噌汁・チーズハンバーグ・キノコバター炒め・胡瓜のわかめ、カニカマの酢の物	ご飯・味噌汁・ホッケフライ・マカロニサラダ・白菜、人参の胡麻和え	ご飯・スープカレー・ホワイトアスパラ・ツナサラダ	ラーメン
	28						
朝	ご飯・つみれ汁・焼き魚・タラフライ・もやしのナムル						
昼	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・ほうれん草のなめ茸和え・バナナヨーグルト						
夕	ご飯・味噌汁・キャベツと豚バラのミルフィーユ・大根、玉ねぎサラダ・フルーチェ						